

ЗБЕРЕЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ-МУЗИКАНТІВ У ПРОЦЕСІ ФАХОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Оксана КАЛЮЖНА (Кіровоград)

У статті з'ясовуються засоби педагогічної освіти, які уможливлюють збереження і зміцнення професійного здоров'я педагогів-музикантів у процесі фахової підготовки. Розглядаються умови об'єднання зусиль науковців і практиків з метою розробки превентивних заходів зі збереження професійного здоров'я студентів, підвищення рівня стресостійкості майбутніх фахівців.

Актуалізовано потенційні можливості співпраці мистецького факультету з іншими факультетами Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка.

В статье выясняются средства педагогического влияния на сохранение и укрепление профессионального здоровья педагогов-музыкантов в процессе специальной подготовки. Рассматриваются условия объединения усилий научных сотрудников и практиков с целью разработки мероприятий по сохранению профессионального здоровья студентов, повышению уровня противостояния стрессам будущих специалистов.

Актуализированы потенциальные возможности сотрудничества факультета искусств с другими факультетами Кировоградского государственного педагогического университета имени Владимира Винниченка.

Ключові слова: професійне здоров'я, професійне здоров'я педагогів-музикантів, умови формування навичок здорового способу життя студентів.

Актуальність. Розвиток сучасного суспільства вимагає від вищих навчальних закладів підготовки висококваліфікованих фахівців. Удосконалення системи педагогічної освіти повинно починатися з підготовки вчителя, здатного розвивати особистість дитини і бути гідним прикладом для неї, схильного до самоосвіти, саморозвитку, самореалізації, готового працювати в закладах різних типів.

Саме педагогічна освіта покликана ефективно реалізувати просвітницьку функцію щодо активного збереження і зміцнення професійного здоров'я студентської молоді на всіх етапах навчання та виховання в у вищих навчальних закладах.

Надзвичайно важливо на шляху допрофесійної та професійної підготовки майбутніх педагогів-музикантів не втратити головну цінність, якою нагородила нас природа, – здоров'я. Тільки за умови доброго здоров'я (фізичного, психічного і соціального) педагог-музикант може у повній мірі реалізувати свій творчий і соціальний потенціал та бути гарним прикладом для учнів і вихованців.

В ієрархії чинників творчого потенціалу, кар'єрного росту, активної життєдіяльності і самореалізації педагога важливе місце належить його професійному здоров'ю. Професійне здоров'я педагога позначається на результатах всієї навчально-виховної роботи, а також на здоров'ї учнів. Стан професійного здоров'я впливає на учнів на всіх рівнях: емоційно-психологічному, біоенергетичному, інформаційному, виховному. Учитель з низьким рівнем професійного здоров'я не може забезпечити учневі необхідний рівень уваги, індивідуальний підхід, створити ситуацію успіху. Він не може формувати культуру здоров'я школярів, оскільки для цього необхідний особистий приклад. Неблагополуччя психологічного здоров'я, деформації особистості вчителя, прояви синдрому «емоційного згорання», педагогічних криз безпосередньо впливають на здоров'я учнів.

Досліджуючи психолого-педагогічні засади професійного становлення особистості та проблему «емоційного згорання» вчителя у контексті професійної діяльності О.І.Мешко та Г.М.Мешко дійшли висновку, що формування стратегії збереження професійного здоров'я педагогів необхідно здійснювати на етапі фахової підготовки [2, с. 112].

Результати дослідження Г.К.Зайцева та Л.М.Мітіної свідчать про дуже низькі показники психічного і фізичного здоров'я педагогів як соціальної групи. Ці показники знижуються разом із збільшенням стажу роботи у школі. Вивченням причин виникнення професійного стресу та синдрому «емоційного згорання» педагогів займалися О.І.Баранов, В.І.Бобрицька, В.І.Розов, В.М.Шепель.

Технології, умови, механізми збереження і зміцнення здоров'я педагога були предметом дослідження А.В.Антоновського.

Цілеспрямоване превентивне виховання, спрямоване на вироблення захисної поведінки суб'єктів у професійній педагогічній діяльності досліджувала Г.С.Коритова.

Превентивне виховання – це комплексний, цілеспрямований вплив на особистість у процесі її активної динамічної взаємодії із соціальними інституціями, спрямованої на фізичний, психічний, духовний, соціальний розвиток особистості, вироблення в неї імунітету до негативних впливів соціального оточення, профілактику і корекцію асоціальних проявів у поведінці дітей і молоді, на їх допомогу і захист [1, с. 7].

Соціальний зміст Концепції превентивного виховання дітей та молоді передбачає об'єднання зусиль суб'єктів превентивної діяльності на міжгалузевому рівні, спрямованих на узгоджену і своєчасну реалізацію попереджувальних заходів, нейтралізацію і усунення детермінант, що викликають негативні прояви.

Одним з основних завдань Концепції превентивного виховання дітей та молоді є сприяння виробленню інтегрованих міждисциплінарних підходів при підготовці спеціалістів [1, с. 7].

На нашу думку, увагу науковців і практиків слід концентрувати на розробці превентивних заходів зі збереження професійного здоров'я майбутнього педагога, підвищення рівня стресостійкості майбутнього фахівця.

Дослідження О.В.Сватьєва, Т.Г.Шаповалової (у позашкільній роботі), О.В.Язловецької (у позакласній діяльності), С.О.Свириденко (у школі та дошкільних закладах), Р.Т.Раєвського, С.М.Канішевського, І.Д. Смолякова (у вищих навчальних закладах) цінні тим, що вони розкривають соціально-педагогічні умови формування здоров'я, пропагують підвищення рівня здоров'я шляхом зміцнення фізичної, психічної та соціальної складових здоров'я вихованців, студентів – майбутніх педагогів [5, с. 117].

Розвитку соціально-активної особистості присвячено праці І.Д.Беха, Н.А.Калініченко, О.М.Пехоти, Г.П.Пустовіта, О.В.Сухомлинської. Адже лише повністю реалізовані соціальні функції дозволяють людині відчувати себе щасливою.

Період навчання у вищому навчальному закладі – найкращий час для формування у майбутніх педагогів свідомого ставлення до власного здоров'я як до необхідної умови успішного здійснення професійної діяльності, усвідомлення студентами значимості професійного здоров'я, визначення майбутніми педагогами власної відповідальності і активної життєвої позиції стосовно збереження і зміцнення власного професійного здоров'я.

Постановка проблеми. З'ясування засобів педагогічної освіти, які уможливлюють збереження і зміцнення професійного здоров'я педагогів-музикантів у процесі фахової підготовки є метою даної статті.

Виклад основного матеріалу. Набуття та вдосконалення професійних навичок майбутніх педагогів-музикантів розпочинається значно раніше ніж вони стають абітурієнтами, а згодом і студентами мистецьких факультетів університетів. Цей процес бере свій початок у дошкільній освіті, продовжується у музичній школі, вокально-інструментальних та фольклорних студіях, хорових колективах, народних та духових оркестрах при позашкільних навчальних закладах, які здійснюють допрофесійну підготовку.

Звісно заняття у вільний від основної школи час потребує від дітей та підлітків додаткових зусиль: концентрації уваги, навантажень на опорно-руховий апарат під час репетицій та концертної діяльності. Тобто організм, що формується, зазнає додаткових навантажень, які мають негативний вплив на стан здоров'я.

Високі вимоги до фахової підготовки майбутніх педагогів-музикантів передбачають тривалі заняття та репетиції, для здійснення яких необхідні: висока працездатність студентів, здоров'я співацького й опорно-рухового апаратів, гарне самопочуття.

Опитування студентів мистецького факультету (22 студенти I-го курсу, 19 студентів II-го курсу, 23 студенти III-го курсу, разом – 64 студента) показало, що час від часу у них виникають труднощі з відвідуванням занять фізичною культурою. З одного боку викладачі з фахових предметів пояснюють студенту як правильно підготувати голосовий апарат, як оберігати співацький голос, акцентують, що кисті рук, плечі та передпліччя необхідно старанно оберігати від будь яких травм, з іншого – одразу після хорового співу або перед заняттям з постановки голосу заняття фізичною культурою на вулиці, що негативно позначається на розігрітому співацькому апараті та психічному здоров'ї (деякі студенти, наприклад, просто бояться м'яча тому, що хвилюються за свої пальці, і в результаті не мають навичок правильного поводження з ним).

Студенту доводиться самотужки обирати який предмет йому більш важливий і більше до душі. Звісно він обирає фахові предмети і при найменшій можливості уникає занять фізичною культурою. В результаті заняття він відвідує нерегулярно, тому виявляється нетренованим і не підготовленим до фізичних навантажень, до здачі підсумкових нормативів, що в результаті негативно позначається на підсумкових оцінках а також рівні фізичного розвитку молоді, психічному та соціальному здоров'ї. 80% опитаних нами студентів I-го курсу після занять фізичною культурою відчувають виснаженість і роздратування, 40% студентів II-го курсу і 70% студентів III-го курсу відповіли так само. Задоволення і прилив енергії відчувають лише 30% студентів II курсу.

Ігнорування студентами занять з фізичної культури (як показало проведене нами опитування студентів I-III курсів, пропускають або відвідують інколи: на I-му курсі – 70%, на II-му курсі – 60%, на III-му – 40%) – не вихід із ситуації. Адже недооцінювати рівень фізичного розвитку студентів мистецького факультету невиправдано, – майбутній педагог-музикант або виконавець повинен бути здоровим і витривалим (мати достатній об'єм легенів, нормальну вагу тіла, правильну поставу).

Підготувати себе до активної професійної діяльності (уроки за розкладом, виховні заходи, концертна діяльність), зберегти здоров'я опорно-рухового апарату важко при малорухливому способі життя.

Отже, на фоні розмаїття організаційно-педагогічних форм та особистісно-зорієнтованих методик, які впроваджуються у навчально-виховний процес вищого навчального закладу, студент залишається наодинці з проблемою і має визначитись у виборі навчальних,

організаційних і практичних заходів щодо використання ефективних методик формування рухових навичок. Педагоги вищих навчальних закладів повинні акцентувати увагу на пропаганді здоров'язберігаючих технологій, на мотивації студентської молоді на здоровий спосіб життя, що в свою чергу без сумніву позитивно вплине на збереження професійної придатності майбутніх педагогів-музикантів.

Як це можливо реалізувати на практиці, не виходячи за рамки Закону про освіту, річних навчальних планів вищих навчальних закладів, вимог Міністерства освіти до рівня фізичної підготовки студентів педагогічних спеціальностей?

Пропонуємо об'єднати зусилля кафедри вокально-хорових дисциплін та методики музичного виховання та кафедри теорії і методики фізичного виховання Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка з метою пропагування занять фізичною культурою та залучення до рухової активності пасивних студентів, створити, апробувати і запровадити (в разі успішної апробації) у практику роботи програму альтернативного інтегрованого спецкурсу для студентів мистецького факультету «Рухова активність – основа творчої самореалізації», який розроблено з урахуванням вимог до розробки інноваційних форм організації навчально-виховного процесу у вищих навчальних закладах а також побажань студентів мистецького факультету.

Мета спецкурсу – підвищити рухову активність студентів мистецького факультету, пропагувати заняття фізичною культурою для зміцнення фізичного, психічного і соціального здоров'я шляхом модернізації традиційних форм і методів навчання.

Завдання спецкурсу полягає у сприянні формуванню культури здоров'я майбутніх педагогів-музикантів, забезпеченні профілактики професійних захворювань, підвищення рівня стресостійкості, виробленні мотиваційних установок на самооздоровлення студентської молоді (загартування, фізичні вправи, раціональне харчування), попередження, зменшення шкідливої дії несприятливих факторів, усвідомлення навичок особистої гігієни, оздоровлення організму, залученні студентів, які тимчасово звільнені від занять фізичною культурою до оздоровчої діяльності.

Експериментальні групи, сформовані із студентів 1-го курсу, пропонуємо ділити за рівнем фізичного навантаження: I група: шейпінг, пілатес, аеробіка, каланетіка, теніс, сценічний рух (дефіле). II група: ритміка і хореографія, рухливі ігри і забави, степ, тік-тонік, бальні танці. III група: шахи, дихальна гімнастика, аутогенне тренування, ортопедична дошка, ЛФК.

Побажаннями студентів I-III курсів мистецького факультету Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка, до яких ми повинні прислухатися є такі: відкоригувати розклад так, аби заняття фізкультурою не ставилися до або після занять вокалом чи хорових занять; зменшити кількість годин, відведених на види спорту, які потенційно небезпечні для рук, співацького та опорно-рухового апарату майбутніх педагогів-музикантів, тобто таких, що загрожують професійній придатності та заважають набуттю фахових компетенцій.

Для звітності студента перед викладачем з фізичної культури доцільно ввести систему написання рефератів та сценаріїв спортивних свят (естафет) з музичним супроводом у школі та позашкільних навчальних закладах [4, с. 128]. Ми пропонуємо орієнтовні теми для рефератів: «Культура здоров'я майбутніх педагогів-музикантів», «Здоров'я і здоровий спосіб життя як основна умова реалізації творчих здібностей майбутніх педагогів-музикантів», «Збереження і зміцнення здоров'я майбутніх педагогів-музикантів в цілому і голосового апарату зокрема», «Дієта Х.Карераса для співаків».

Висновки. Сучасне суспільства вимагає від вищих навчальних закладів підготовки висококваліфікованих фахівців. Щоб відповідати вимогам сучасного суспільства, реалізувати власний творчий потенціал студенти в першу чергу мати добре здоров'я.

Тому одним із провідних напрямів модернізації системи педагогічної освіти на сучасному етапі є розробка стратегії збереження професійного здоров'я педагогів-музикантів та впровадження програм, які передбачають вироблення мотиваційних установок на самооздоровлення (загартування, посильні фізичні вправи, раціональне харчування), попередження захворювань (у тому числі і професійних), зменшення шкідливої дії несприятливих факторів, прищеплення навичок особистої гігієни, оволодіння навичками оздоровлення організму.

Студенти I – III курсів мистецького факультету Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка брали активну участь у обговоренні означеної проблеми, відповідально поставилися до організованого нами опитування, проявили інтерес та високу мотивацію до спецкурсу. Саме тому подальшу роботу ми вбачаємо в апробації альтернативного інтегрованого спецкурсу «Рухова активність – основа творчої самореалізації», здійсненні аналізу впливу здоров'язберігаючих технологій на підвищення рівня фізичного, психічного і соціального здоров'я майбутніх педагогів-музикантів.

Кінцевим результатом впровадження здоров'язберігаючих технологій є розробка індивідуальних програм збереження і зміцнення

професійного здоров'я студентів, що сприятиме підвищенню рівня стресостійкості майбутнього фахівця, збереженню і зміцненню професійного здоров'я педагогів-музикантів у процесі фахової підготовки.

БІБЛІОГРАФІЯ

1. Концепція превентивного виховання дітей та молоді // Учитель. – 2000. – № 1/3. – С. 6–11.
2. Мешко О.І., Мешко Г.М. Синдром «емоційного згорання» вчителя у контексті професійної діяльності шкільного психолога // Психолого-педагогічні засади професійного становлення особистості психолога. – Тернопіль, 2003. – Ч. 3. – С. 104 – 112.
3. Професійна освіта : слов. / укл. С.У.Гончаренко : за ред. Н.Г.Ничкало. – К. : Вища шк., 2000. – 380 с.
4. Развитие профессиональной компетентности педагогов: программы и конспекты занятий с педагогами / авт.-сост. М. И. Чумакова, З. В. Смирнова. – Волгоград : Учитель, 2008. – 135 с.
5. Раєвський Р.Т., Канішевський С.М., Смолякова І.Д. Здоров'я та здоровий спосіб життя студентської молоді // Науковий вісник Одеського державного економічного університету. Всеукраїнська асоціація молодих науковців. – науки: економіка, політологія, історія. – 2006. – № 3 (23). – С. 117 – 126.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА

Калюжна Оксана Іванівна – кандидат педагогічних наук, викладач кафедри вокально-хорових дисциплін та методики музичного виховання КДПУ імені Володимира Винниченка.

Коло наукових інтересів: здоров'я педагогів-музикантів, технології збереження професійного здоров'я, професійна та допрофесійна (позашкільна) освіта.